

爪子齐全劲头大的 才是优质大闸蟹

秋风起,闸蟹来。又到了一年中大闸蟹黄最多肉最肥的时候。今年的大闸蟹产量高价格也比往年更便宜,大伯、大妈怎样挑一只好蟹?美美特地请教了专业人士。

记者 孙美星



价格降一成 蟹价亲民品尝正当时

大闸蟹,宁波人也习惯叫毛蟹。一到秋天,宁波街头的阳澄湖大闸蟹专卖店就热闹了起来。美美这两天走访多家专卖店了解到,由于今年大闸蟹收成不错,产量预计比去年增产20%左右,大闸蟹出水价出现10年来的首次下调。

宁波秋霸王阳澄湖大闸蟹专卖店店主张秋介绍,今年阳澄湖大闸蟹的价格比去年下降了一成左右,如今3两左右的公蟹在138元/500克左右,去年这个价格要158元,2.5两左右的母蟹价格在220元左右/500克,也比去年便宜了二三十元。

都说毛蟹要吃阳澄湖,其实阿拉宁波本地也有高品质的大闸蟹,余姚的牟山湖有5000亩水域,大闸蟹养殖面积有800亩左右。“我们的大闸蟹品种和阳澄湖的都一样,在牟山湖里圈养,6~7个月可以收获。牟山湖的水质好,大闸蟹主要吃螺蛳等生态

饲料,所以口味不比阳澄湖的差,价格只有阳澄湖的一半左右。”宁波余姚牟山湖生态水产养殖场经理宋涛拍着胸脯和美美说,如今在宁波市场3两半左右重的牟山湖大闸蟹公蟹30元一只,3两左右的母蟹也是30元一只。

讲究“九雌十雄” 老年人吃蟹要注意

美美记得,老底子吃大闸蟹有讲究,有句老话叫“九雌十雄”,农历九月雌蟹好吃,农历十月要吃公蟹。张秋介绍,所谓“九雌十雄”、“九月团脐,十月尖”都是在说吃蟹的时间,大闸蟹母蟹为圆脐,农历九月卵满,蟹黄鲜香油脂细腻,公蟹为尖脐,十月黄肥膏白,口感丰腴圆润。

而对于大闸蟹的烹饪方法,美美问了一圈老宁波都认为清蒸即最得蟹的鲜美味道。“蒸蟹的时候建议放一些紫苏叶,这样可以去蟹的寒性。”张秋介绍,吃蟹的时候调料因人而异,不过醋是一定要有的,可以起到解腻的作用。

大闸蟹虽美味,但在此美美

要提醒大伯、大妈一记:不宜多吃,因为老年人消化吸收能力差。此外,大闸蟹最美味的部分是蟹黄,蟹黄其实是大闸蟹体内的卵巢和消化腺,蟹黄含有大量人体必需的蛋白质、脂肪、磷脂、维生素等营养成分,营养丰富。但蟹黄中胆固醇含量很高,每100g蟹黄中胆固醇含量可高达466mg,再加之大闸蟹性寒,老年人吃蟹要以品尝为主,一次不要吃多。一些有冠心病、高血压、动脉硬化或高血脂的患者,则应少吃或不吃蟹,特别是不吃蟹黄。为了避免摄取过量的脂肪与胆固醇,美美我自家付付:吃蟹时应减少其他肉类、内脏、蛋类的摄入量,同时多吃蔬菜水果,降低脂肪与胆固醇的吸收,促进代谢。

怎么选大闸蟹? 爪子齐全劲头大的是好蟹

如何才能挑到一只正宗而又膘肥体壮的大闸蟹呢?

张秋介绍,正宗的阳澄湖大闸蟹要满足青背、白肚、黄毛、金爪这四个特点。青背指的是阳澄

湖大闸蟹背青得发亮,清爽,半透明,烧熟后,显纯红,红得鲜艳。对于“白肚”,张秋说因为阳澄湖底是沙质的,蟹的肚子颜色偏白,不像有的蟹是黑色的,但也不会是纯白,而是白里透着黄。“挑选大闸蟹首先要选爪子齐全的,如果掉了爪子的蟹一种可能是不新鲜了,还有一种可能是太嫩了,这样味道也不好。”张秋介绍,挑蟹的时候抓起一只蟹还可以看看蟹的脚劲大不大,力气大的蟹是好蟹。

宋涛建议,挑蟹可以捏一捏蟹的脚,蟹的两只大鳌太硬一般捏不动,买蟹的时候可以抓住两只大鳌,捏一捏其他的蟹脚,如果比较硬的说明蟹肉会肥,如果脚太软则说明蟹太嫩。此外,翻开蟹看肚子,肚壳和薄衣之间的缝隙越宽说明蟹越肥,距离半厘米左右的蟹比较好。此外看蟹肚子颜色也可以判断蟹的品质,蟹肚子上的壳稍粗糙略有颗粒感的是肥蟹,反之蟹肉会比较水。另外,可以把螃蟹翻过来,用手掂一掂,较沉的为肥蟹。

暂时不吃的大闸蟹咋办? 放冰箱里冷藏,数量多用桶子养

有句话美美想和平时节省的大伯大妈讲,节约别的东西可以,但死的大闸蟹是不能吃的,如果家里的大闸蟹暂时不吃该怎样保存?张秋介绍,可以把蟹放置在冰箱的冷藏柜内(注意不是冷冻柜),温度保持在3℃~6℃,盖上湿毛巾,可以保存3天左右,要注意的是湿毛巾如果干了要经常换。建议大闸蟹不久放,大闸蟹可能因为不进食变瘦,影响到肉质。

如果家里儿孙辈孝敬,大闸蟹数量比较多,可准备一个30~50厘米高的塑料桶/盆,选活力旺盛的大闸蟹,把大闸蟹放入其中,不能层叠;然后加水至大闸蟹身体的一半高,主要是保湿,不能把大闸蟹全部埋住。桶或盆无须加盖,采用这种方法保存大闸蟹,气温不高的时候大闸蟹保存可超过5天。

康乐大团购 优惠看得见



开栏语:不需要上淘宝天猫比价,也不需要出门前往商店,只要一个电话,货到到您家里啦!
本期起,康乐老年俱乐部特别推出“康乐大团购”栏目。俱乐部工作人员绞尽脑汁寻找第一手货源,和厂家称兄道弟之后,才拿到了以下特别优惠的价格,不信啊,不少商品在淘宝上有在售卖的,大家可以去搜索看看哦,保准你乐开花!
订购方式:①拨打电话 87682148、87682666;②告知联系方式和送货地址;③请在家中等待收货并付款(送货期因商品不同有所不同)

①号商品 西班牙葡萄酒,35元/瓶



产地:西班牙阿斯特雷马杜拉
葡萄品种:坦普拉尼
规格:VDM餐酒
容量:750ml
色泽:美丽的樱桃色
嗅觉:红色花香的香气
口感:它入口中柔和,轻盈醇香,易于饮用
配餐:搭配食物适合搭配肉类、炖肉、成熟的奶酪
最佳饮用温度:16~18℃

卡萨玛利亚干葡萄酒产自西班牙阿斯特雷马杜拉,在西班牙葡萄酒法定级别中是VDM餐酒,相当于法国的VDT日常餐酒。拔出卡萨玛利亚干葡萄酒红酒塞的时候,可以闻到红色花香的香气扑鼻而来,慢慢倒入高脚杯中,美丽的樱桃色在杯体里轻盈多姿。轻抿入口,口感柔和,回味中还有淡淡的果香,再配一些适合的烤肉、炖肉或成熟的奶酪,堪称完美。当然,过犹不及,在此特别提醒读者切忌过度饮酒。

规格:750ml
市场价:48元/瓶
康乐价:35元/瓶,
210元/箱(6瓶)

②号商品 北大荒集团优质大米预约, 8折可购

北大荒集团佳木斯梧桐河农场盛产中国最优质的大米,也是许多宁波知青奋斗和生活过的地方。今年的新稻已经开镰了!新米预计十月中旬可运抵宁波。农场位于黑龙江东部,地势较低洼,土壤类别丰富,肥力状况优越。农场通过“引自然水、施农家肥、种有机稻、产优质米”的发展战略,成功开发出优质的“梧桐河”大米,被誉为三江平原“鱼米之乡”。此地出产大米颗粒饱满,晶莹透亮,表皮黄色,脱皮后呈白色,质地松软,口感适宜。蛋白质、糖类、钙、磷、铁、葡萄糖、果糖、维生素B1、B2等含量丰富。

品牌:梧桐河
规格:5斤装、10斤装、20斤装
市场价:33元、64元和120元/袋。

康乐价:8折购买

③号商品 秋冬温暖你的胃,高汤宝保温密封提锅



苏泊尔本身就是中国名牌,而在这个秋冬来临的季节,拥有一个高汤宝保温密封提锅更能温暖你的胃。提锅具有保温、保冷功能,常温下保温不低于4个小时。锅身采用双层优质不锈钢材质,耐腐蚀更健康,菜盒设计加深了容量,食物分装更合理。同时,还加强了密封盖的保温功能,汤汁不外溢。

品牌:苏泊尔
产品型号:KF15A4
产品规格:1.5L
市场价:259元/只
康乐价:169元/只

④号商品 新一代健康铁锅,烹调你的十二道锋味

每个人心中都有一道独属的美味,炉火锅铲的铿锵声、热

闹腾腾的烟火气,无论是哪种菜肴总能触动你心弦,令齿颊留香,令舌尖回味。火红点,首创“巧示油温,健康烹饪”的专利,从下菜开始就有效防止油烟产生,真正实现健康烹饪。超强不粘耐磨层,是高级不粘材料的2~5倍,有效延长产品的使用寿命,锅体采用底厚壁薄的独特设计,传热更均匀,同时达到减轻锅体重量,更适合翻炒。

品牌:苏泊尔
产品型号:PJ26M12
产品规格:26cm
市场价:649元/只
康乐价:469元/只



⑤号商品

儿童安全座椅,给下一代的爱
许多次的交通意外都足以证明,12周岁以下儿童乘车必须要使用儿童安全座椅。做为孩子们的至亲,尤其要选择品质俱

佳的儿童安全座椅,让我们的孙辈少一些意外和伤害!

这次提供的儿童安全座椅通过严格荷兰E4的抗冲击试验测试,具有较好的耐腐蚀和电绝缘性能。而且座椅为通用型,可使用任何一辆车上的五点式安全带进行固定,方便可靠。此外,创新式的椅身椅背分离技术,轻松安装方便快捷。

品牌:Dearbebe
市场价:1390元(标准款)/1590元(豪华款)
康乐价:988元(标准款)/1188元(豪华款)



人体仿生设计,乘坐舒适安全,使宝宝能恰当地系紧汽车安全带。布套采用无毒阻燃、舒适透气的高品质的环保面料,可拆洗,且安装简单容易。